

Sami Ekmark & Tuomas Kammonen

# MIKKELIN SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA 2017

Opinnäytetyö  
Sairaanhoitaja AMK

2017



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

| Tekijä/Tekijät   | Tutkinto           | Aika                     |
|--|--------------------|--------------------------|
| Sami Ekmark & Tuomas Kammonen  | Sairaanhoitaja AMK | Joulukuu 2017            |
| <b>Opinnäytetyön nimi</b><br><br>Mikkelin soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2017  |                    | 27 sivua<br>3 liitesivua |
| <b>Toimeksiantaja</b><br><br>Kuntoutussäätiö   |                    |                          |
| <b>Ohjaaja</b><br><br>Riitta Kuismin, Mari Ruuth (Kuntoutussäätiö)   |                    |                          |
| <b>Tiivistelmä</b><br><br><p>Soveltava liikunta on erityisryhmien ja yli 65-vuotiaiden liikuntamuoto, jossa liikuntaa sovelletaan kunkin yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Soveltavasta liikunnasta käytettiin ennen termiä ”erityisliikunta”.</p> <p>Tämä opinnäytetyö tehtiin Kuntoutussäätiölle osana Liikunta ja osallisuus -hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda kehittämissuunnitelma Mikkelin kaupungin soveltavasta liikunnasta. Opinnäytetyö sisältää tilannekatsauksen Mikkelin soveltavan liikunnan palveluista kaupunki- ja järjestöpuolella. Kehittämissuunnitelma laadittiin kahden asiantuntija-haastattelun ja löydetyn tiedon pohjalta. Työn tavoitteina oli soveltavan liikunnan palvelujen kartoittaminen, toimijoiden yhteistyön lisääminen ja kehittämisideoitten löytäminen. Kehittämissuunnitelmaa on tarkoitus hyödyntää Mikkelin kaupungin soveltavan liikunnan suunnittelussa ja kehittämisessä.</p> <p>Teoriatieto-osuudessa lähteinä on käytetty kotimaisia ja ulkomaisia soveltavan liikunnan ammatti- ja asiantuntijakirjallisuutta sekä artikkeleita. Teoriaosuus kertoo yleisesti soveltavasta liikunnasta ja sen historiasta Suomessa. Osallisuus-teemaa on käsitelty teoriaosuudessa kotimaisten asiantuntijajulkaisujen pohjalta. Työn keskeisimmät tulokset liittyvät soveltavan liikunnan kehitysideoitten löytämiseen. Näitä olivat esimerkiksi logistiikan parantaminen, ohjaamiseen panostaminen ja soveltavasta liikunnasta tiedottaminen.</p> |                    |                          |
| <b>Asiasanat</b><br><br>soveltava liikunta, Mikkeli, kehittämissuunnitelma   |                    |                          |

| Author (authors)  | Degree           | Time                  |
|---|------------------|-----------------------|
| Sami Ekmark & Tuomas Kammonen   | Registered Nurse | December 2017         |
| <b>Thesis Title</b>   |                  | 27 pages              |
| Development plan for applied physical activities in Mikkeli 2017  |                  | 3 pages of appendices |
| <b>Commissioned by</b>  |                  |                       |
| The Rehabilitation Foundation   |                  |                       |
| <b>Supervisor</b>   |                  |                       |
| Riitta Kuismin, Mari Ruuth (The Rehabilitation Foundation)  |                  |                       |
| <b>Abstract</b>   |                  |                       |
| <p>Applied physical activity is a form of sport for special groups and people over 65-years. In applied physical activity the sport is applied to one's personal needs. Applied physical activity was known before as sports for disabled people.</p> <p>This thesis was commissioned by the Rehabilitation Foundation as a part of a physical activity and participation project. The purpose of the thesis was to create a development plan for applied physical activity in Mikkeli. The thesis includes a review of municipal and organisational applied physical activity services in Mikkeli. The development plan was created based on two specialist interviews and the acquired knowledge. The aim was to survey applied physical activity services, increase co-operation between actors and find out development ideas. The aim is to use the development plan in planning and improving applied physical activity in Mikkeli.</p> <p>The sources in the theoretical framework are national and international professional literature and articles. The theoretical part of the thesis reviews applied physical activity in general and its history in Finland. The participation theme is discussed based on Finnish professional literature. The main results of this thesis are affiliated with finding development ideas for adapted physical activity in Mikkeli. These were for example improving logistics, investing in guidance of adapted physical activity and informing about adapted physical activity.</p> |                  |                       |
| <b>Keywords</b>   |                  |                       |
| adapted physical activity, development plan, Mikkeli  |                  |                       |

# SISÄLLYS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | JOHDANTO.....   | 5  |
| 2   | TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....   | 6  |
| 3   | SOVELTAVA LIIKUNTA JA KESKEISET KÄSITTEET.....                                | 6  |
| 3.1 | Soveltava liikunta.....   | 7  |
| 3.2 | Soveltavan liikunnan terveysvaikutuksista.....                                | 8  |
| 3.3 | Soveltavan liikunnan hallinto ja kehittäminen .....                           | 9  |
| 3.4 | Osallisuus .....  | 11 |
| 4   | SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMAN TAUSTAA.....                      | 13 |
| 5   | MIKKELIN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT .....                                     | 15 |
| 5.1 | Soveltavan liikunnan tilat Mikkelin kaupungissa .....                         | 15 |
| 5.2 | Kaupungin järjestämä soveltava liikunta.....                                  | 16 |
| 5.3 | Urheiluseurat ja koulut.....  | 17 |
| 5.4 | Kaupungin liikuntatoimen resurssit ja tukeminen omaehtoiseen liikuntaan ..... | 18 |
| 5.5 | Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat ihmiset Mikkeliissä .....               | 19 |
| 6   | SOVELTAVAN LIIKUNNAN JÄRJESTÖTOIMINTA MIKKELISSÄ .....                        | 20 |
| 7   | SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA.....                               | 21 |
| 7.1 | Ihmisten aktivoiminen ja liikuntaryhmien markkinointi.....                    | 21 |
| 7.2 | Osallisuuden lisääminen ryhmissä ja logistiikan kehittäminen.....             | 22 |
| 7.3 | Kehittämissuunnitelma.....  | 23 |
| 8   | POHDINTA.....   | 24 |
|     | LÄHTEET.....  | 28 |

## LIITTEET

Liite 1. Muistio opinnäytetyötä koskevasta kokouksesta

Liite 2. Teemahaastattelurunko

## 1 JOHDANTO

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvia ihmisiä on Suomessa erilaisten määritelmien mukaan noin miljoona. Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan pitkäaikaissairaiden ja liikuntavammaisten sovellettua liikuntamuotoa, johon heidän on terveydentilansa puolesta mahdollista osallistua. Soveltava liikunta tarvitsee erityisjärjestelyjä ja erityisosaamista. (Harju ym. 2017, 5.)

Opinnäytetyö on soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma Mikkelin kaupungille. Työn tavoite on lisätä erilaisten soveltavan liikunnan parissa toimivien tahojen yhteistyötä, luoda kattava tilannekatsaus Mikkelin tämänhetkisestä soveltavan liikunnan tarjonnasta ja tuoda esille kehitysideoita soveltavaan liikuntaan liittyen. Mikkelin alueeksi määrittelemme tässä opinnäytetyössä kaupungin ydinalueen, johon ei lasketa mukaan kuntaliitoksia. Opinnäytetyö on laadittu osana Kuntoutussäätiön Liikunta ja osallisuus -hanketta, joka toteutettiin vuosina 2015 - 2017. (Korkiala 2015, 9.)

Aihe liittyy läheisesti ennaltaehkäisevään hoitotyöhön ja terveydenedistämiseen. Liikunnalla on monien tutkimusten mukaan suuri vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Sairaus tai vamma estävät harvoin kokonaan liikkumisen. Sairauden vuoksi liikuntaa joudutaan vähentämään tai sen muotoa muuttamaan. Liikunnalla on keskeinen rooli hyvinvoinnin tukemisessa, vaikka henkilöllä olisikin rajoitteita. (Pajala 2016, 19.)

Opinnäytetyössä on kartoitettu monipuolisesti Mikkelin soveltavan liikunnan palvelut, tehty asiantuntijahaastatteluja aiheeseen liittyen ja etsitty kehitysideoita haastattelujen ja teoriatiedon pohjalta.

## **2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS**

Kuntoutussäätiö on valtakunnallinen kuntoutuksen kehittäjä ja tutkija. Sen osamisaalueita ovat kestävä työ ja työkyky, paras toimintakyky ja terveys ja vahvistuva kansalaisyhteiskunta. Kuntoutussäätiön palveluihin kuuluvat sekä käytännönläheinen tutkimustyö ja erilaiset valmennukset työelämään palaamista varten. (Kuntoutussäätiö. 2016.)

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Liikunta ja osallisuus -hanketta, jonka pääta-voite on erityisryhmien osallisuuden lisääminen kuntien ja järjestöjen tarjoamissa soveltavan liikunnan palveluissa. Liikunta ja osallisuus -hankkeessa on selvitetty järjestöjen tarjoamia liikuntapalveluja erityisryhmille, osallistumista näihin palveluihin ja toiveita liikuntapalvelujen kehittämiseksi. Liikunta ja osallisuus -hanketta on toteutettu neljällä paikkakunnalla: Mikkeliissä, Porissa, Seinäjoella ja Vaasassa. (Harju ym. 2017, 5.)

Kuntoutussäätiö on Liikunta ja osallisuus -hankkeen vetäjä, ja hanketta on toteutettu vuosina 2015 - 2017. Hankkeen taustalla on ollut Soveltava liikunta ry:n tekemä selvitys, jonka mukaan poikkijärjestöllinen yhteistyö, tiedotus soveltavasta liikunnasta ja soveltavan liikunnan tarpeessa olevien henkilöiden tunnistaminen ei toteudu tarpeenmukaisella tavalla. (Kuntoutussäätiö s.a.)

## **3 SOVELTAVA LIIKUNTA JA KESKEISET KÄSITTEET**

Tämä luku käsittelee opinnäytetyössä esiintyviä erilaisia käsitteitä. Ne on esitetty teoreettisessa viitekehyksessä ja loogisessa järjestyksessä, jotta opinnäytetyötä olisi mahdollisimman selkeää lukea ja ymmärtää. Tietolähteinä on käytetty niin ulkomaisia kuin kotimaisiakin soveltavan liikunnan asiantuntijajulkaisuja ja artikkeleita. Käyttämämme asiantuntijakirjat ovat koonneet viimeisimmän tutkimustiedon soveltavasta liikunnasta samoihin kansiin. Näin ollen soveltavan liikunnan määrittelyssä kyseisten lähteiden käyttäminen on ollut tarkoituksenmukaisin vaihtoehto.

### 3.1 Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan historia juontaa juurensa Suomessa 1800-luvun puoliväliin, jolloin Suomessa aloitettiin koululiikunnan järjestäminen. Tuolloin haluttiin ennaltaehkäistä sairauksia ja edistää terveyttä. Voimistelunopettajille annettiin ”sairasvoimistelukoulutusta”. Tähän vaikutti huoli nuorison heikosta terveydentilasta ja siitä johtuvista ongelmista. Terveyttä parantava liikunta oli lähellä erityisliikuntaa. (Rintala ym. 2012, 11.)

Yleisen urheilutoiminnan kehittyminen Suomessa 1900-luvun alussa vaikutti *vammaisurheilutoiminnan* syntymiseen. 1900-luvun maailmansodat aiheuttivat suurien erityisryhmien muodostumisen, mikä pakotti yhteiskunnan huomioimaan erityisryhmien liikuntapalvelujen tarpeen. 1900-luvun puolenvälin jälkeen liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista julkaistiin paljon tutkimustietoa. Tutkimukset osoittivat, että liikunnasta oli paljon hyötyä eri sairausryhmille. (Rintala ym. 2012, 11.)

Suomessa soveltavan liikunnan käsite tunnettiin ennen *erityisliikuntana*. Käsitteet ”erityisryhmät” ja ”erityisliikunta” on ymmärretty vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ryhminä ja liikuntana. Näitä termejä ovat käyttäneet alan aiemmat oppikirjat. Nykyään pitkäaikaissairaiden, vammaisten ja yli 65-vuotiaiden liikunnasta käytetään käsitettä *soveltava liikunta*. Tässä opinnäytetyössä *soveltavalla liikunnalla* tarkoitetaan liikunnan muotoa, johon erityisryhmät voivat osallistua vamman, sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi, eikä heillä olisi mahdollisuutta osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja ryhmiin. (Rintala ym. 2012, 10.)

Soveltavan liikunnan muotoja ovat esimerkiksi pyörätuoleilla pelattava koripallo ja pyörätuolitanssi. Molemmat lajit soveltuvat ihmisille, joilla liikuntarajoite estää tavallisen tanssimisen ja koripallon pelaamisen. Pyörätuolitanssi edellyttää pyörätuolin hallitsemisen taitoa tanssiessa. Pyörätuolitanssissa on edustettuna kaikki tanssin lajit ja sitä voi tehdä yksin tai parin kanssa. Jokaisen pyörätuolitanssijan yksilölliset ominaisuudet otetaan huomioon suunniteltaessa tanssin koreografioita ja liikkeitä. (Rintala ym. 2012, 288.)

Euroopan soveltavan liikunnan liitto (European Federation of Adapted Physical Activity) määrittelee soveltavan liikunnan innovoivaksi, ratkaisuja löytäväksi ja helposti saatavilla olevaksi liikunnaksi erityisryhmille. Soveltava liikunta sisältää liikunnanopetuksen, kilpaurheilun, vapaa-ajan liikkumisen ja pitkäaikaissairaiden ja vammaisten kuntoutuksen. (Palacky University. 2010, 7.)

Olemme rajanneet fysioterapiapalvelut opinnäytetyöstämme pois. Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan terveyttä, liikkumista ja toimintarajoitteita hänen toimintaympäristössään. Suomen fysioterapeutit (2014) määrittelevät fysioterapian menetelmiksi terveyttä ja toimintakykyä edistävän neuvonnan, terapeutin harjoittelun, manuaalisen ja fysikaalisen terapian sekä apuvälinepalvelut. Näin ollen soveltava liikunta on oma liikunnan alansa, koska se keskittyy liikunnan harrastamiseen sovelletusti. Soveltavan liikunnan palveluita ovat enemmänkin erilaiset liikuntaryhmät ja tapahtumat, ei niinkään kokonaisvaltainen liikkumisen ja terveyden arvioiminen.

### **3.2 Soveltavan liikunnan terveysvaikutuksista**

Soveltavalla liikunnalla on suuri vaikutus pitkäaikaissairaiden ja vammaisten terveyteen ja jaksamiseen. Perustana on ihmisen luontainen tarve liikkua ja elimistön rasituksentarve voidakseen toimia tehokkaasti. Terveiden ihmisten ja erityisryhmien välillä on suuri ero fyysisessä kunnossa. Liikuntaa lisäämällä on saatu parannettua erityisryhmien fyysistä kuntoa. (Rintala ym. 2012, 254.)

Liikunnan monipuoliset terveysvaikutukset koskevat ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Soveltavan liikunnan harrastaminen auttaa säilyttämään erityisryhmään kuuluvan ihmisen toimintakyvyn koko elämänkaaren ajan. Kohentunut fyysinen suorituskyky ehkäisee sairauksia ja auttaa arjesta selviytymisessä. Iäkkäillä ihmisillä soveltavan liikunnan harrastaminen edistää itsenäistä kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään. (Rintala ym. 2012, 25 - 27.)



Liikunnan psyykkiset vaikutukset erityisryhmillä tuottavat positiivisia onnistumisen kokemuksia. Tämä edesauttaa stressin sietämistä arjessa ja tuo ihmisille mielihyvää. Liikunnalla on kognitiivisia toimintoja tukevia vaikutuksia. Tällaisia vaikutuksia ovat esimerkiksi muistin toiminnan tukeminen ja hermoston vahvistaminen. (Rintala ym. 2012, 25 - 26.)

Liikunnan sosiaalinen puoli tulee esille ryhmässä tapahtuvassa liikunnassa. Liikuntaharrastuksen parissa tapaa uusia ihmisiä ja se mahdollistaa vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa. (Rintala ym. 2012, 25.)

Soveltavasta liikunnasta on suuri apu eri vammoista ja sairauksista kuntoutumisessa. Kuntoutuksessa soveltavaa liikuntaa käytettäessä on tärkeää kertoa potilaalle/asiakkaalle hänen sairautensa tai vammansa vaikutuksista kehoon, ja kuinka liikunnalla voidaan helpottaa oireita tai nopeuttaa vamman paranemista. Soveltavan liikunnan ohjelma laaditaan jokaiselle kuntoutujalle yksilöllisesti hänen tarpeidensa mukaan, jotta siitä saadaan parhain mahdollinen hoitovaste. Soveltavan liikunnan lisääminen perinteisen kuntoutuksen rinnalle edistää kuntoutuksessa onnistumista ja vähentää vammojen uusiutumista. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi kärsivät yleisesti ihmisen vammautuessa, koska tilanne eristää ja rajoittaa elämää. Soveltavan liikunnan pariin tuleminen voi luoda kontakteja ihmisten välille ja auttaa hyväksymään oman tilanteensa paremmin. (Verellen & Molik 2011, 35 - 38.)

### **3.3 Soveltavan liikunnan hallinto ja kehittäminen**

Tuorein liikuntalaki velvoittaa kuntia järjestämään liikuntapalveluja. Liikuntalaissa otetaan huomioon myös erityisryhmät ja heidän liikuntapalvelujensa järjestäminen. Kunnan vastuita Liikuntalain (10.4.2015/390) mukaan ovat

1. Liikuntapalvelujen järjestäminen eri kohderyhmät huomioon ottaen
2. Kansalaistoiminnan tukeminen mukaan lukien seuratoiminta
3. Liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen.

Kunnissa soveltavan liikunnan järjestämisen vastuu on liikuntatoimella. Kunnat tarjoavat eniten soveltavan liikunnan palveluita Suomessa. Kuntien tärkeä tehtävä on myös Liikuntalain (5. § 2 - 3. mom.) mukaisesti jakaa seuroille avustuksia ja huolehtia liikuntapaikkojen kunnosta, jotta soveltavaa liikuntaa olisi mahdollista järjestää.

Sivistystoimi vastaa kunnissa soveltavasta liikunnanopetuksesta. Osa soveltavasta liikunnanopetuksesta tapahtuu yleisopetuksen kouluissa, joissa on erikseen yleis- ja erityisopetuksen liikuntaryhmiä. Soveltavan liikunnan opetusta järjestetään myös erityiskouluissa ja sairaalakouluissa. (Rintala ym. 2012, 492.)

Toiseksi suurin soveltavan liikunnan palveluiden järjestäjä Suomessa ovat vammais- ja erityisliikuntajärjestöt. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry on Suomen suurin järjestö, joka järjestää soveltavaa liikuntaa. Sen alla toimii 40 lajin lajiliitot ja se työllistää noin 20 ihmistä. Soveltava Liikunta ry (SoveLi) on valtakunnallisten vammais- ja kansanterveysjärjestöjen liikuntajärjestö. Se julkaisee mm. materiaalia liittyen soveltavaan liikuntaan ja tiedottaa alan uusimmista asioista. (Rintala ym. 2012, 493.)

Julkinen hallinto edistää omalta osaltaan soveltavaa liikuntaa Suomessa. Julkisen hallinnon virkamiehillä on valtio-, alue- ja kuntatasolla mahdollisuus vaikuttaa soveltavan liikunnan kehittämiseen. Tällä alueella tärkeitä virkamiehiä ovat opetus- ja kulttuuriministeriössä toimiva suunnittelija, joka vastaa erityisliikunnasta, sekä kuntien liikuntapalveluiden virkamiehet, erityisesti erityisliikunnanohjaajat. (Rintala ym. 2012, 496.)

Soveltava Liikunta ry julkaisi vuonna 2015 kehittämissuosituksset soveltavaa liikuntaa varten. Kehittämissuosituksset ovat jaettu kuuteen osa-alueeseen, jotka ovat

1. Lainsäädäntö ja poikkihallinnollinen yhteistyö liikuntatoiminnan kivijalkana
2. Liikkumisympäristöt ja olosuhteet liikunnan mahdollistajina
3. Liikuntaneuvonta ja -ohjaus liikuntatoiminnan työkaluna
4. Tietoisuus, asenteet ja osaaminen yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien taustalla
5. Tutkimustiedon ja kehittämistyön vuoropuhelu keskeisenä liikunnan kehittämisessä

## 6. Kehittämissuositusten toteutuksen seuranta ja arviointi.

Kehittämissuositusten keskeisinä tavoitteina ovat, että lainsäädännön avulla tuetaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikkumista ja soveltava liikunta vakiinnutetaan kuntien palvelutarjontaan. Liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa pyritään edistämään soveltavan liikunnan kohderyhmien keskuudessa, ja toimintaan pyritään saamaan ammattilaisia, joilla on tietotaitoa antaa ohjausta ja neuvontaa soveltavaan liikuntaan. Soveltavalle liikunnalle aloitetaan tutkimus- ja kehittämissuhteita, jotka ovat ajankohtaisia. Tutkimusten tuloksia hyödynnetään käytännössä ja hyviä malleja vakiinnutetaan käyttöön. (Soveltava Liikunta ry 2015.)

Liikuntalain (2. §) mukaan tavoite on edistää eri väestöryhmien mahdollisuutta liikkua, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuraustoiminta, huippu-urheilua, liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita ja eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Soveltava liikunta kuuluu liikuntalain pariin, ja näin sen kehittäminen ja huomioiminen päätöksenteossa on laissa velvoitettua.

### 3.4 Osallisuus

Osallisuus on jokaisen ihmisen henkilökohtainen kokemus. Osallisuuden tuntemus parantaa ihmisen oman identiteetin rakentumista ja itsearvostuksen kehittymistä. Osallisuus koetaan demokraattisen yhteiskunnan perusrakenteena. Osallisuutta kokeva ihminen tuntee voivansa vaikuttaa itseensä ja ympäristöönsä. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50.)

Osallisuus on nykypäivänä noussut suureen rooliin yhteiskunnallisissa keskusteluissa. Osallisuus koetaan vaikutusmahdollisuutena omiin asioihin. Osallisuuden lisääntyessä yhteiskunnassa myös ihmiset kokevat vaikuttavansa enemmän omiin asioihinsa. Osallisuudella liikuntatyössä tarkoitetaan eri käyttäjäryhmien kuuntelua ja heidän osallistamistaan heitä koskevaan päätöksentekoon ja liikunnan suunnitteluun. Osallistaminen voidaan kokea vaivalloiseksi ja haastavaksi prosessiksi, mutta on todettu, että osallistamista edistävät aloitteet ja ehdotukset

ovat usein toteuttamiskelpoisia ja palvelevat suurta käyttäjäjoukkoa. Osallistaminen tapahtuu yleensä ikäryhmittäin tai sitä ryhmitetään. Vanhukset ja nuoret osallistuvat päätöksentekoon heitä koskevissa asioissa. (Paukku 2014, 12.)

Osallisuuden rooli liikunnassa vahvistaa kokemusta siitä, että voi vaikuttaa yhteiskunnassa ja liikunnassa. Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankkeessa ”Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen” korostetaan vastuunottoa omasta elämästä ja osallisuuden rooli nousee esiin kaikissa hankkeen teemoissa. Hyvä osallisuus nähdään väestön hyvinvoinnin ja terveyden lisääjänä. Osallisuus parantaa syrjäytymisen ehkäisyä ja eriarvoisuuden erojen kaventamista. Osallisuus koetaan siis nykyisen hallituksenkin puolesta hyvin merkittäväksi ja hyvinvointia ja terveyttä edistäväksi asiaksi. (Larivaara 2016, 51.)

Osallisuus voidaan jakaa tarkasteltaessa useaan alaosaan. Tieto-, suunnittelu-, toiminta- ja päätösosallisuus ovat kaikki osallisuuden alalajeja. Tieto-osallisuus tarkoittaa sitä, että kaikki ihmistä ja hänen asioitaan koskeva tieto on hänelle tarjolla. Suunnitteluosallisuus on omia asioita koskevien tapahtumien suunnitteluvaiheeseen osallistumista ja vaikuttamista. Toimintavaihe on konkreettista toimintaa ja osallistumista erilaisiin tapahtumiin. Päätösosallisuus on osallisuutta, jossa vaikutetaan omiin asioihin ja osallistutaan itseä koskevaan päätöksentekoon. (Larivaara 2016, 52-53.)

Soveltavassa liikunnassa tämä siis tarkoittaa osallisuuden kokemisen kokonaisvaltaista kehittämistä. Osallisuuden kokemus syntyy osallisuuden alalajeista, jotka yhdessä luovat kokonaisvaltaisen osallisuuden tunteen. Jokaisen osallisuuden alalajin yksilöllinen huomioiminen soveltavan liikunnan parissa lisää ihmisten kokonaisvaltaista osallisuuden tunnetta. Tämä voisi ihannetilanteessa tarkoittaa sitä, että soveltavan liikunnan palveluiden parissa olevat ihmiset saisivat toteuttaa itsenäisesti liikuntailtapäivän. Tieto-osallisuutta tarvitaan tapahtuman suunnitteluun, päätösosallisuutta päätöksien tekoon ja toimintaosallisuus olisi konkreettisesti liikuntailtapäivään osallistumista.

#### **4 SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMAN TAUSTAA**

Kanasen (2015, 39 - 40) mukaan kehittämissuunnitelma tähtää siihen, että sillä saadaan aikaan muutosta. Kehittämisprosessi on yhdistelmä kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä tai pelkästään kvalitatiivisia. Muutoksen aikaansaamiseksi kehitetään tuotetta tai palvelua. Meidän opinnäytetyössämme tämä on Mikkelin kaupungin soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma.

Idea opinnäytetyölle syntyi keväällä 2017, kun löysimme aiheen koulun opinnäytetyö-aiheiden verkkoalustalta. Otimme yhteyshenkilön kautta yhteyttä Kuntoutussäätiöön, josta meille vastattiin aiheen olevan edelleen ajankohtainen ja tarpeen olevan olemassa. Kuntoutussäätiön yhteyshenkilönä toimi Mari Ruuth, joka on ollut yhteyshenkilömme koko opinnäytetyön ajan. Sovimme sähköpostin välityksellä kokouksen opinnäytetyön aloittamista varten.

Kokous opinnäytetyön aloittamisesta pidettiin 30.3.2017 Mikkelin virastotalolla. Läsnä kokouksessa olivat Matti Poutiainen (erityisliikunnanohjaaja, Mikkelin kaupunki), Mari Ruuth (Kuntoutussäätiö), Riitta Samsten (Neuroliitto) sekä Sami Ekmark ja Tuomas Kammonen Xamkista. (Liite 1.)

Kokouksessa varmistettiin aiheen ajankohtaisuus ja tarve Mikkelin kaupungin soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmalle. Kuntoutussäätiön ja kaupungin puolelta esitetty toive oli kartoittaa soveltavan liikunnan tilannetta Mikkkelissä ja löytää kehitysideoita Mikkelin kaupungin soveltavalle liikunnalle. Kehittämiskohteet olivat osallisuuden lisääminen liikuntaryhmissä, passiivisten ihmisten ja tahojen aktivoiminen soveltavan liikunnan pariin ja aktiivisten tahojen palveluiden kehittäminen. Näihin kysymyksiin olemme pyrkineet opinnäytetyössämme löytämään vastauksia tehtyjen haastattelujen ja selvitetyn tiedon perusteella. (Liite 1.)

Kehittämissuunnitelman on tarkoitus auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan soveltavan liikunnan palveluita niin kaupungin kuin järjestöjenkin puolella. Kehittämissuunnitelmaa voidaan käyttää myös johtamisen ja kehittämisen apuvälineenä.

Soveltavan liikunnan palveluiden kartoittamiseksi ja kehittämisideoitten löytämiseksi päätimme, että teemme asiantuntijahaastatteluja henkilöille, jotka asemansa tai virkansa takia tietävät paljon Mikkelin alueen soveltavasta liikunnasta. Haastattelujen muodoksi valitsimme teemahaastattelun. Kanasen (2015, 81) mukaan teemahaastatteluista saadaan kehittämistyön kohteesta aitoa tietoa, joka auttaa ymmärtämään aihetta ja aiheen parissa toimivia ihmisiä. Haastattelun kohteina ovat ihmiset, joita muutos koskee ja joilla on tietoa asiasta.

Otimme yhteyttä useampiin kokouksessa esille nousseisiin henkilöihin, ja Kauko Väisänen Esteryltä ja Matti Poutiainen Mikkelin kaupungilta suostuivat haastatteluviksemme. Molemmilla henkilöillä oli ennakkotietojen perusteella näkemystä soveltavasta liikunnasta. (Liite 1.)

Haastattelut suoritimme teemahaastattelun muodossa. Kananen (2015, 83) kuvaa teemahaastattelua tutkijan ja tutkittavan vuoropuheluksi, jossa keskustelu on jaoteltu eri teemoihin. Teemojen avulla pyritään saamaan laajempi ymmärrys tutkittavasta aiheesta. Teemat kattoivat kehittämissuunnitelmaan liittyviä ilmiöitä, jotka olivat soveltavan liikunnan palveluiden kartoittaminen Mikkkelissä, kehittämishdotukset osallisuuden lisäämiseksi ja uuden toiminnan järjestämiseksi sekä passiivisten toimijoiden saaminen mukaan soveltavan liikunnan pariin. Laadimme haastattelun apuvälineeksi teemahaastattelurungon (Liite 2). Käytimme tätä apuvälineenä haastattelutilanteissa. Haastattelut dokumentoimme nauhurilla. Litimme haastattelut nauhoituksen pohjalta. Jokaisesta teemasta nostimme esille ydinasiat ja opinnäytetyön kannalta oleelliset tiedot. (Kananen 2015, 90.)

Haastattelut antoivat tietoa soveltavan liikunnan palveluiden kartoittamiseksi ja kehittämisideoitten löytämiseksi. Haastattelujen tulokset ovat esillä luvussa 5,6 ja 7.

## **5 MIKKELIN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT**

Mikkeli on vuonna 1838 perustettu kaupunki Saimaan rannalle Etelä-Savossa. Vuoden 2016 lopussa Mikkeliissä oli 54 484 asukasta, ja se on väkiluvultaan Suomen 18. suurin kaupunki. (Mikkeli 2017d.)

Mikkelin kaupunkistrategia vuosille 2014 - 2017 on huomionnut asukkaiden hyvinvointia kolmella osa-alueella. Näitä osa-alueita ovat lasten, nuorten ja perheiden osallistaminen ja voimavarojen vahvistaminen, päihteiden käytön vähentäminen terveitä elämänarvoja vahvistamalla ja terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen. (Mikkelin kaupunginvaltuusto 2017.) Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman tekeminen on näin ollen kaupunkistrategian mukainen.

### **5.1 Soveltavan liikunnan tilat Mikkelin kaupungissa**

Mikkelin kaupungilla on kaksi uimahallia, Naisvuoren uimahalli ja Rantakeitaan uimahalli. Uimahalleista Rantakeitaan uimahalli on hyvin soveltuva erityisryhmille. Rantakeidas sisältää myös hyvät sisäliikuntatilat. Pitkäjärven uimaranta on kesäisin käytössä ja se soveltuu pyörätuolilaisille siirrettävän invarampin auttamana. (Mikkeli 2017b.)

Mikkelin ydinkeskustan tuntumassa on Kalevankankaan ja Urpolan valaistut liikuntareitit. Molemmissa on mahdollisuus hiihtää talvisin. Molempien liikuntareitien varrelta löytyy kuntoilulaitteita. Kalevankankaan ja Urpolan maastoissa on mahdollista kulkea maastopyörätuolin kanssa. (Mikkeli s.a.b.)

Aivan Mikkelin keskustan tuntumassa olevalla Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kampusalueelta löytyy frisbeegolfrata. Rata sopii aloittelijoille, ja se on maastoltaan tasainen. Tämän takia se sopii myös erinomaisesti pyörätuolilaisille. (Mikkeli s.a.a.)

Mikkelin kaupungin soveltavan liikunnan ryhmiä on myös erilaisten koulujen (Valteri-koulu ja Kalevankankaan koulu) tiloissa. Kiiskimäen päiväkeskus, Anni Swanin kadun kuntosali ja kansalaisopiston tilat toimivat myös Mikkelin kaupungin soveltavan liikunnan ryhmäliikuntapaikkoina. (Mikkelin kuntapalvelut 2017.)

## **5.2 Kaupungin järjestämä soveltava liikunta**

Mikkelissä soveltavan liikunnan palveluita kaupunkipuolella tarjoaa kaupungin liikuntapalvelut. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset liikuntaryhmät, joiden toiminta tapahtuu kaupungin omissa tiloissa. Suurin osa kaupungin ryhmistä toimii Naisvuoren uimahallissa Mikkelin keskustassa ja Rantakylän viihdeuimala Rantakeitaassa, jossa on liikuntasaleja ryhmien käyttöön. Mikkelin ydinkeskustassa Anni Swanin kadulla on kaupungin kuntosali, jossa järjestetään soveltavan liikunnan kuntosaliryhmiä. Arviolta kaupungin soveltavan liikunnan palveluita käyttää noin 400 - 500 ihmistä. (Poutiainen 2017.)

Mikkelin kaupungin kotisivuilla sanotaan, että soveltavat liikuntaryhmät ovat tarkoitettu henkilöille, joilla terveydentilan ja ohjaustarpeen takia olisi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiainen ja liikunnanohjaaja Paula Åhman vetävät kaupungin järjestämiä soveltavan liikunnan ryhmiä. (Mikkeli 2017a.)

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu verkossa. Ryhmissä on rajattu määrä paikkoja, ja paikkojen täytyessä ihminen voi ilmoittautua ryhmiin varasijalle. Poutiaisen (2017) mukaan liikuntaryhmien ryhmäkoot vaihtelevat 10:n ja 20 henkilön väliltä, ja vesiliikuntaryhmien koot ovat hieman isompia, noin 20 - 30 henkeä. Liikuntaryhmät toimivat pääsääntöisesti syys- ja kevätlukukauden ajan eli syyskuusta seuraavan vuoden toukokuuhun. Vuonna 2017 kaupungin soveltavan liikunnan ryhmät ovat aloittaneet 4.9.2017. (Mikkeli 2017c.)

Ryhmät voidaan pääsääntöisesti jaotella kuntosaliryhmiin, kuntoliikuntaryhmiin, tanssiin, lasten liikuntaan ja vesiliikuntaryhmiin. Kuntosaliryhmiä on yhdeksän, ja



ne ovat jaoteltu erilaisten soveltavan liikunnan tarpeiden mukaisesti. Oma kuntosaliryhmä on esimerkiksi neurologista sairautta sairastaville ihmisille, vaikeavammaisille, liikuntaesteisille ja selkäongelmallisille. Tämän lisäksi kaupunki tarjoaa myös kolme sovelletun kuntosalin ryhmää. (Mikkeli 2017c.)

Kuntoliikunnan ryhmiä ovat tuolijumpparyhmä, jumpparyhmä, neurologisten tasapainoryhmä ja Liikuntalajit tutuiksi -ryhmä, jossa kokeillaan erilaisia liikuntalajeja sovellettuna. Mikkelin kuntapalvelujen (2017) sivulla liikuntalajit tutuiksi -ryhmää kuvaillaan senioreille ja liikuntarajoitteisille sopivaksi ryhmäksi, jossa kokeillaan eri liikuntalajeja ja pelaillaan erilaisia pelejä sovelletusti.

Poutiaisen (2017) mukaan suosituimpia ryhmiä ovat erilaiset vesiliikuntaryhmät, joissa paikat täyttyvät nopeimmin. Vesiliikuntaryhmät jaottuvat jumppa- ja uintiryhmiin. Jumpparyhmiä on tarjolla reumaatikoille ja niveloireisille ihmisille sekä eläkeläisille. Uintiryhmä on suunnattu vaikeavammaisille. Invalideille on tarjolla oma vesivoimisteluryhmä. (Mikkeli 2017c.)

6–15-vuotiaille lapsille on olemassa kaksi sovelletun liikunnan ryhmää. Näitä ovat soveltava sählykerho ja soveltava liikuntakerho. Mikkelin kuntapalvelujen (2017) sivuilla soveltavaa liikuntakerhoa luonnehditaan monipuoliseksi kerhoksi, joka on suunnattu erityistä tukea tarvitseville 6-15 -vuotiaille lapsille ja nuorille.

Mikkelin kaupungin kuntapalvelujen sivuilla tiedotetaan kaupungin järjestämistä soveltavan liikunnan ryhmistä ja ajankohdista. Erityisliikunnanohjaaja Matti Poutiaisen, liikunnanohjaaja Paula Åhmanin ja hallimestari Virpi Lahden puhelinnumerot ja sähköpostit ovat sivuilla helposti saatavilla. (Kuntapalvelut 2017.)

### **5.3 Urheiluseurat ja koulut**

Urheiluseuroista Mikkelin Judo tarjoaa soveltavaa judoa. Judoryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa. Soveltavaa judoa harjoittelee esimerkiksi kehitysvammai-

set, MS-tautia sairastavat, niveloireiset ja dysfaattiset lapset. Sovelletun judon tavoitteet ovat fyysisen kunnon kohentaminen, sosiaalisten kykyjen parantaminen ja itsetunnon kohottaminen. (Mikkelin Judo 2017.)

Koulujen osalta Mikkelin alueella on 34 erityisluokkaa, joilla suurella osalla on omat liikuntatunnit. Sairaalakoululla on myös omat liikuntansa, näissä luokissa on yhteensä noin 40 oppilasta. Kouluajan ulkopuolella sivistyspuoli ei järjestä soveltavaa liikuntaa. (Poutiainen 2017.)

Koulujen urheilukilpailuissa Mikkkelissä on lajista riippuen myös soveltavan liikunnan sarjoja. Alakoulujen jalkapallokilpailuissa on pelannut soveltavan liikunnan joukkue ja kouluviestikarnevaalissa on futuurisarja, joka on tarkoitettu soveltavan liikunnan kohderyhmälle. (Juhola 2017.)

#### **5.4 Kaupungin liikuntatoimen resurssit ja tukeminen omaehtoiseen liikuntaan**

Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden budjetti yhteensä vuodelle 2017 talousarvion mukaan on 5 533 088 euroa (netto). Soveltavaa liikuntaa ei budjetissa ole erikseen eritelty, vaan se kuuluu liikuntatoiminnan ja seura- ja järjestötoiminnan alle. (Mikkelin kaupunki 2016.)

Liikuntatoiminnan budjetti vuoden 2017 talousarvion mukaan on 142 590 euroa (netto). Liikuntatoiminnan alle kuuluvat soveltavan liikunnan ryhmien järjestäminen ja liikunnanohjauksen menot palkkakuluineen. (Mikkelin kaupungin talousarvio 2017.)

Mikkelin kaupungilla on kaksi päätoimista liikunnanohjaajaa. Poutiaisen (2017) mukaan toisen vakituisen liikunnanohjaajan palkkaaminen on ollut hyvä asia suurta soveltavan liikunnan kohderyhmää ajatellen. Liikunnanohjaajien apuna Mikkkelissä toimii liikuntasuunnittelija, jonka työnkuvaan kuuluu myös sosiaalisessa mediassa tiedottaminen ja liikunnanohjauksessa auttaminen. Poutiaisen (2017) mukaan tilanne on helpottunut resurssien osalta aikaisemmasta.

Kaupunki tukee yli 70-vuotiaita mikkeliäisiä tarjoamalla seniorikortin, joka maksaa 35 euroa vuodessa. Seniorikortti antaa vapaan pääsyn kaupungin kuntosaleihin ja uimahalleihin niiden aukioloaikojen puitteissa. Seniorikortilla on pyritty aktivoimaan passiivisia ihmisiä ja kannustamaan heitä liikkumaan. Samalla periaatteella toimii myös vaikeavammaisten liikuntakortti, jonka myöntämiskriteerinä on päätös Kelan korotetusta ja ylimmästä hoitotuesta. Kortin voi ostaa Rantakeitaan tai Naisvuoren uimahalleista esittämällä päätöksen hoitotuesta ja henkilöllisyystodistuksen. (Poutiainen 2017.)

Kaupunki tukee myös asukkaitaan omaehtoiseen liikuntaan ylläpitämällä kohdassa 5.1 mainittuja ulkoilureittejä ja paikkoja kesäisin ja talvisin. Kaupungin liikuntapalvelut hoitavat latujen kunnostuksen. Ensisijaisia kunnostettavia latuja ovat Kalevankankaan ja Urpolan ladut. (Mikkeli s.a.b.)

## **5.5 Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat ihmiset Mikkeliissä**

Vuonna 2016 Mikkeliissä oli 65 - 74-vuotiaita ihmisiä 7 265, ja yli 75-vuotiaita 5 697. Vuonna 2016 ikäihmisiä oli yhteensä 12 962. Tämä osa väestöstä kuuluu soveltavan liikunnan palveluiden pariin. (Hallintopalvelut 2017.)

Syyskuussa 2017 Mikkeliissä oli yhteensä 7 438 eläkkeensaajaa, joista 5 542 oli vanhuuseläkkeellä. Työkyvyttömyyseläkkeen saajia oli yhteensä 1 547. (Kelasto-raportit 2017a.) Vammaisetuksien saajia vuoden 2016 joulukuussa oli yhteensä 3 084. (Kelasto-raportit 2016.) Kelan kuntoutuspalvelujen saajia oli lokakuussa 2017 yhteensä 525. Samana ajankohtana kuntoutusrahaa oli maksettu yhteensä 221 ihmiselle. (Kelasto-raportit 2017b.)

Annettujen tilastojen perusteella karkeasti arvioiden Mikkeliissä on yhteensä noin 17 000 ihmistä, jotka kuuluvat soveltavan liikunnan palveluiden piiriin. Poutiaisen (2017) mukaan palveluiden pariin aktivoituu vain murto-osa kohderyhmästä, ja suurena haasteena onkin passiivisten ihmisten aktivoiminen.

## 6 SOVELTAVAN LIIKUNNAN JÄRJESTÖTOIMINTA MIKKELISSÄ

Mikkelissä toimii Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry (ESTERY). Esteryn tarkoitus on tukea jäsenjärjestöjensä toimintaa, yhteistyötä ja vaikuttamismahdollisuuksia. Sen alla toimii 45 erilaista sosiaali- ja terveysalan järjestöä. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry 2017.)

Haastattelimme Esteryn hallituksen puheenjohtaja Kauko Väisästä 23.8.2017. Väisänen on itse aktiivinen toimija varsinkin soveltavan liikunnan parissa. Hänellä on kokemuksensa ja asemansa takia hyvät tiedot soveltavan liikunnan järjestötoiminnasta Mikkelissä.

Järjestöjen soveltavan liikunnan ryhmät järjestetään kaupungin omistamissa tiloissa. Näitä tiloja ovat kaupungin kuntosalit, Naisvuoren uimahalli, Rantakylän Rantakeidas, jäähalli ja koulujen liikuntasalit. Järjestöillä on myös omia toimitiloja, joissa järjestetään liikuntaryhmiä. (Väisänen 2017.)

Väisäsen (2017) mukaan liikuntaryhmiä järjestävät karkeasti arvioiden 20 eri yhdistystä, jotka toimivat Esteryn alla. Pieni osa toiminnasta tapahtuu usean järjestön kanssa yhteistyössä, josta Väisänen (2017) mainitsee esimerkiksi soveltavan keilausryhmän, joka käy keilaamassa kerran viikossa Mikkelin keilahallissa. Karkeasti arvioiden hän kertoo järjestöjen liikuntaryhmissä kävijöitä olevan 200-300 ihmistä.

Väisänen (2017) kertoo, että järjestöjen ryhmissä pelataan sulkapalloa, pöytätennistä, käydään kuntosalilla ja pelataan erilaisia pelejä. Liikuntasalit mahdollistavat myös erilaisten joukkuepelien pelaamisen liikuntaryhmissä.

Järjestöjen liikuntatoiminnan järjestäminen tapahtuu pääsääntöisesti vapaaehtois pohjalta. Harvoissa ryhmissä on päätoiminen ohjaaja. Väisänen (2017) on kokenut, että vakituinen ohjaaja liikuntaryhmissä on lisännyt sitoutumista ryhmään ja toiminta on ollut paremmin organisoitua.

Estery käyttää sosiaalista mediaa Twitterin, Instagramin ja Facebookin välityksellä. Estery hoitaa järjestöpuolen soveltavan liikunnan tiedottamisen mainittujen kanavien ja kotisivujensa välityksellä. Esteryn sivuilta löytyvät jäsenyhdistysten yhteystiedot. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry.)

## **7 SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA**

Kehittämissuunnitelma on laadittu haastatteluissa tehtyjen havaintojen ja hankitun tiedon perusteella. Kehittämissuunnitelmassa on pyritty tuomaan esille hyviä käytäntöjä ja näkökulmia, joita voitaisiin hyödyntää Mikkelin soveltavan liikunnan palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa kaupungin ja järjestöjen puolella.

### **7.1 Ihmisten aktivoiminen ja liikuntaryhmien markkinointi**

Väisäsen (2017) ja Poutiaisen (2017) mukaan tiedottaminen soveltavan liikunnan palveluista on tärkeässä roolissa ihmisten aktivoimiseksi liikuntaryhmiin. Sosiaalisen median hyödyntäminen entistä suuremmassa mittakaavassa olisi Väisäsen (2017) mukaan tärkeä tekijä palveluiden tunnetuksi tekemisessä. Järjestöpuolella palkattu henkilö olisi tarpeellinen hoitamaan soveltavasta liikunnasta tiedottamisen, jolloin ihmisiä tavoitettaisiin enemmän.

Väisänen (2017) kertoo, että järjestöt eivät tavoita jäsenistöään tarpeeksi hyvin kerran vuodessa lähtevällä jäsenkirjeellä. Myöskin Poutiainen (2017) mainitsee, että virallisen tahon lähettämä mainoskirje soveltavan liikunnan palveluista ei yleensä saa aktivoitua ihmisiä.

Esteryllä on meneillään hanke, jossa kehitetään kännykkäsovellusta, jonka tarkoitus olisi informoida käyttäjää erilaisista tapahtumista ja liikuntaryhmistä Mikkelissä. Sovellus antaisi muistutuksen esimerkiksi liikuntatapahtumasta kyseisenä päivänä, ja ilmoittaisi, missä ja mihin aikaan se järjestetään. Tämä voisi saada ihmisiä enemmän liikkeelle ja aktivoida heitä liikunnan ja tapahtumien pariin. (Väisänen 2017.)

## 7.2 Osallisuuden lisääminen ryhmissä ja logistiikan kehittäminen

Sekä Väisänen että Poutiainen (2017) ovat sitä mieltä, että liikuntaryhmien vetäjällä on todella suuri rooli osallisuuden lisäämisessä liikuntaryhmissä. Poutiainen (2017) korostaa sitä, että huumori ja mukava yhdessäolo liikunnan parissa lisäävät ihmisten osallisuutta ryhmissä, ja saavat heidät tulemaan myös uudestaan harrastamaan liikuntaa. Erityisesti vaikeavammaisten ja invalidien kohdalla tämä on tärkeää. Väisänen (2017) mainitsee, että monelle liikuntaryhmään tulevalle tärkeintä on mukava yhdessäolo ja ohessa tapahtuva liikunta on hyvä lisä.

Poutiainen (2017) kertoo, että liikunnanohjauskoulutuksessa tulisi panostaa ihmishuuhde- ja vuorovaikutustaitoihin. Osaava ohjaaja luo hyvän hengen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään, jolloin myös taka-alalle jäävät rohkaistuvat mukaan. ”Puskaradio” toimii vahvasti Mikkelissä, jolloin ihmiset välittävät positiivisista kokemuksistaan viestiä muille ihmisille, mikä voi saada heidät myös lähtemään mukaan soveltavan liikunnan pariin.

Väisänen (2017) kertoo, että järjestöjen liikuntaryhmien ongelmana on vapaaehtois pohjalta toimiva ryhmien organisointi. Jos ryhmille saadaan oma vetäjänsä, joka on sitoutunut tehtäväänsä, näkyy se myös välittömästi osallisuuden lisääntymisenä ja sitoutumisena liikuntaryhmään. Väisänen (2017) ehdottaakin kehittämiseksi, että käynnistettäisiin hanke, jonka puitteissa järjestöjen liikuntaryhmiin voisi palkata omia ohjaajia. Hanke voisi toimia esimerkiksi Esteryn alaisuudessa.

Väisänen ja Poutiainen (2017) mainitsevat molemmat logistiikan olevan kehittämisen tarpeessa Mikkelin alueella. Syrjäseuduilta tulevat ihmiset tarvitsevat taksia tai bussikyydin, että pääsevät osallisiksi kaupungin palveluista. Myöskin vaikeavammaisten invataksikyydit ovat rajattuja, joten harrastusmahdollisuuksien läheinen sijainti helpottaisi logistista ongelmaa. Logistisen ongelman ratkaisuksi Väisänen (2017) ehdottaa erilaisten yhteiskyytien järjestämistä liikuntapaikoille.

Passivoituneiden henkilöiden aktivoiminen soveltavan liikunnan pariin on haasteellista Väisäsen ja Poutiaisen (2017) mukaan. Vain murto-osa aktivoituu palveluihin Mikkelin alueella. Väisäsen ja Poutiaisen antamien arvioiden perusteelta soveltavan liikunnan parissa on yhteenlaskettuna järjestöjen ja kaupunkien palveluissa noin 600 - 700 ihmistä Mikkelissä. Aiemmin opinnäytetyössä esille tuotujen Kelasto-raporttien (2017) perusteella kohderyhmään soveltuvia ihmisiä on karkeasti arvioituna noin 17 000 Mikkelissä. Lukuun on otettu huomioon eläkeläiset, sairauseläkeläiset ja erityisryhmiin kuuluvat ihmiset. Poutiainen (2017) näkee asian koko yhteiskunnan ongelmana, johon olisi löydettävä ratkaisuja. Erityisryhmät hyötyvät hyvin paljon liikunnan harrastamisesta ja sen harrastamattomuus tulee olemaan tulevaisuudessa ongelma.

### **7.3 Kehittämissuunnitelma**

Haastatteluissa esille nousseet asiat ovat tärkeää tietoa Mikkelin alueen soveltavan liikunnan kehittämisen kannalta. Matti Poutiaisella on erityisliikunnanohjaajan asemansa takia hyvä kokonaiskuva kaupungin tilanteesta, kun taas Kauko Väisänen tietää järjestöpuolen asioiden tilan.

Molempien haastateltavien mielestä erityisryhmien kulkemisessa liikuntapaikoille olisi kehittämisen varaa. Mikkelin kaupungille olisi tärkeää, että eniten liikunnan tarpeessa olevat ihmiset pääsisivät osallisiksi liikuntaryhmistä. Tämä voitaisiin mahdollistaa järjestämällä vakituisia pienbussi- tai taksivuoroja, joilla erityisryhmät pääsisivät myös syrjäseuduilta harrastuksiin mukaan. Suurin osa soveltavan liikunnan ryhmistä ja tapahtumista järjestetään Mikkelin keskustan alueella, mutta ihmisiä asuu kaupungin laita-alueilla, ja rajoitteiden takia kulkeminen ei keskustaan ole helppoa. Pitkällä aikavälillä resurssien lisääminen logistiikkaan maksaisi itsensä takaisin, kun erityisryhmät liikkuisivat enemmän ja heidän hyvinvointinsa lisääntyisi.

Soveltavasta liikunnasta tiedottaminen on erityisesti järjestöpuolella avainkysymys. Resurssipulan takia järjestöillä ei pääsääntöisesti ole palkattua henkilökun-

taa, joka voisi keskittyä palveluista tiedottamiseen ja niiden markkinointiin. Tietoisuuden lisääminen näistä palveluista toisi myös varmasti lisää ihmisiä soveltavan liikunnan pariin Mikkeliin.

Soveltavaa liikuntaa tuottavien järjestöjen tukeminen olisi tärkeää, että liikuntaryhmien vetäjiksi voitaisiin palkata alan ammattilaisia. Ohjaajan merkitys toiminnan mielekkyydessä on avainasemassa. Hyvä ohjaaja lisää myös osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän sisällä, jolloin toimintaan sitouduttaisiin paremmin.

Väisänen (2017) kertoo, että yli vammausasteen olevia liikuntaryhmiä ja tapahtumia järjestetään suhteellisen vähän. Aiemmin esille tullut keilausryhmä on Väisäsen (2017) mukaan tapahtuma, johon ihmiset osallistuvat mielellään ja se kerää suuren määrän kävijöitä. Näin ollen kaikille kohdennettujen soveltavan liikunnan tapahtumien ja palvelujen järjestäminen lisäisi mahdollisesti soveltavan liikunnan palveluiden pariin aktivoituvia ihmisiä. Väisänen (2017) mainitsee myös, että suuremmissa tapahtumissa tiedon vaihdon merkitys korostuu. Erilaisista sairauksista ja vammoista kärsivät ihmiset jakavat mielellään keskenään kokemuksia ja vinkkejä arjesta selviytymiseen ja sen helpottamiseen.

Soveltavan liikunnan parissa on mikkeliläisistä erityisryhmiin kuuluvista henkilöistä vain murto-osa. Yllämainittujen kehittämisideoiden avulla toimintaan voitaisiin mahdollisesti saada enemmän ihmisiä mukaan. Kehittämissuunnitelmassa esille nostetut asiat ovat mahdollisia toteuttaa. Resursointi ja henkilöstö ovat kynnyskysymyksiä asioiden vireille laittamiseen.

## **8 POHDINTA**

Opinnäytetyömme aiheen löysimme keväällä 2017 opinnäytetyön valmiiden aiheiden alustalta moodlesta. Molemmat olemme todella liikunnallisia ja aihe kiinnosti tästä syystä paljon. Löydettyämme aiheen, pohdimme hetken, miten sitä lähestyisimme ja päätimme ottaa yhteyttä Kuntoutusäätiön Mari Ruuthiin. Yhdessä päätimme ottaa haasteen vastaan ja aloittaa opinnäytetyö-projektin.



Ensimmäisessä kokouksessa saimme paljon materiaalia, johon tutustuimme ja erilaisia ehdotuksia tuli paljon aiheen tarkemmasta rajaamisesta. Monenlaisia vaihtoehtoja mietittyämme rajasimme aiheen kartoitukseen, kehitykseen ja osallisuuden lisäämiseen. Tästä alkoi suunnitelman tekeminen ja se sujui vaivatta, kun saimme tehdä sitä yhdessä. Yhteistyömme sujui hyvin. Suunnitelmamme esitimme toukokuun lopulla ja siitä oli selkeä jatkaa työtä pienen kesäloman jälkeen.

Jatkoimme suunnitelman esittämisen jälkeen työtämme vasta heinäkuun alussa, kun molemmat olimme kesän töissä ja aktiivinen harrastuselämämme vaikeutti yhteisen ajan löytämistä opinnäytetyön tekemiseen. Alkuun halusimme sopia haastattelut, ja Matti Poutiaisen kaupungilta ja Kauko Väisäsen Esteryltä saimmekin hyvin kiinni, ja haastattelujen sopiminen oli vaivatonta. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus jäi kuitenkin aiottua suppeammaksi. Alkuperäinen tarkoitus oli haastatella vähintään neljää aloituskokouksessa esille nousutta henkilöä. Yritimme ottaa opinnäytetyöhön sisällytetyjen haastateltavien lisäksi yhteyttä vielä kolmeen eri henkilöön, mutta jostain syystä emme saaneet vastausta useammasta yhteydenotosta huolimatta. Olisimme halunneet lisätä kehittämisosioon ruohonjuuritason käyttäjien kokemuksia ja ideoita sekä haastatella vielä useampaa soveltavan liikunnan parissa vaikuttavaa Mikkeliäistä. Koulumaailman edustaja olisi ollut hyvä lisä. Opinnäytetyön oli kuitenkin tarkoitus valmistua joulukuksi 2017, joten emme voineet odottaa ihmisten vastauksia tai olla pyytämässä haastatteluja. Kirjoitustyötäkin oli tehtävä omien töiden ja koulun harjoittelujen ohella.

Materiaali opinnäytetyöhön oli kasassa syyskuussa 2017, mutta yhteiseen työskentelyyn haasteita toi Samin muutto Tampereelle elokuun lopussa. Pidimme paljon puhelinpalavereita opinnäytetyöhömmme liittyen, ja jaoimme tehtäviä. Viimeisen työharjoittelumme alkaminen elokuun lopulla hidasti tekemistämme. Tuskallista näinä aikoina oli työn jakaminen ja yhteisen ajan kirjoittamiseen löytäminen. Työstimme paljon hukkamateriaalia, mitä emme varsinaiseen työhön saaneet hyödynnettyä. Loppuvaiheessa viimeistelimme työn yhdessä ja löysimme hyvin yhteisen sävelen työstä.

Näin työmme lopussa olemme tyytyväisiä tuotokseemme. Olemme saaneet siitä positiivista palautetta haastatelluilta henkilöiltä ja uskomme vahvasti työn olevan avuksi Kuntoutusäätiölle ja kaikille Mikkelin alueella toimiville soveltavan liikunnan tahoille. Opinnäytetyön prosessi vastasi mielestämme sitä, mitä ajattelimme sen olevan. Suurimmat haasteemme olivat erikseen kirjoittaminen ja ajan löytäminen muun aktiivisen elämän ohella.

Jälkeenpäin ajateltuna opimme sen, että haastattelujen varaaminen ja varmistaminen otti enemmän aikaa, kuin siihen uskoimme alun perin menevän. Työhön olisi voinut saada enemmän siihen soveltuvaa materiaalia, jos haastattelujen sopiminen olisi aloitettu kevään 2017 puolella. Opinnäytetyön rakenne olisi voinut olla selkeämpi. Sitä tehdessä olisi voinut hyödyntää koulun antamia esimerkkejä rakenteesta paremmin. Työtä tehdessä ajattelee sitä vain omalta näkökannaltaan, mikä voi tehdä työstä epäselvän ulkopuolisille lukijoille. Työn viimeistelylle olisi voinut varata enemmän aikaa, jolloin sen puutteiden huomaamiseen olisi voinut keskittyä enemmän. Pieni tauko loppuvaiheessa olisi mahdollisesti avartanut katseitamme työmme puutteista.

Toteutuneet haastattelut menivät hyvin. Kerroimme ennakkoon, että teemme opinnäytetyötä liittyen soveltavaan liikuntaan ja sen kehittämiseen. Jokaiselle haastateltavalle kerrottiin, että tuloksia tullaan hyödyntämään opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa. Annoimme haastateltaville luettavaksi opinnäytetyömme, ja he vahvistivat siinä mainitut asiat. Näin ollen tutkimuseettisesti opinnäytetyö on tehty luotettavaksi ja hyvän käytännön mukaiseksi. Opinnäytetyö on kiertänyt myös Mikkelin kaupungin liikuntatoimen työntekijöillä, ja he ovat antaneet korjausehdotuksia, joita olemme opinnäytetyöhön lisänneet ja muuttaneet.

Suurimmat oppimiskokemuksemme olivat projektin toteutukseen liittyvä suunnittelu ja ristiriitakysymysten ratkaiseminen. Opimme myös toimimaan hyvin yhdessä ja laajentamaan toistemme näkökulmia sekä kyseenalaistamaan toisiamme. Näin syntyi mielestämme erinomainen opinnäytetyö.

Lopullinen arviointi kehittämissuunnitelman hyödyllisyydestä saadaan sitten, kun siinä esille nousseita asioita aletaan toteuttamaan käytännössä. Jatkotutkimukseksi ehdottaisimmekin kehittämissuunnitelman hyödyllisyyden arvioinnin ja vastaavanlaisen tilannekatsauksen tekemisen toimenpiteiden jälkeen.

## LÄHTEET

Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry. 2017. WWW-sivu. Saatavissa: <https://estery.kotisivukone.com/> [viitattu 18.10.2017].

Hallintopalvelut. 2017. Mikkelin kaupungin ikärakenteen kuvaus v. 2012 - 2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/talousarvio\\_2017.pdf](https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/talousarvio_2017.pdf) [viitattu 10.9.2017].

Harju, H., Ruuth, M., Anttilainen, J., Parkkinen, M. & Hietamies A. 2017. Liikuntaa esteettä: Faktaa ja tarinoita -raportti. E-kirja. Saatavissa: [https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/04/301181\\_Kuntoutussaatio\\_Liikunta\\_opas\\_B5\\_4-1.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/04/301181_Kuntoutussaatio_Liikunta_opas_B5_4-1.pdf) [viitattu 18.9.2017].

Juhola, T. 2017. Sähköpostiviesti. Liikuntasuunnittelija – Mikkelin kaupunki. 21.11.2017.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas – miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212.

Kelasto-raportit. 2017a. Kelan eläke-etuuksien saajat ja keskimääräiset etuudet Mikkeliissä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://raportit.kela.fi/linkki/62198298> [viitattu 15.10.2017].

Kelasto-raportit 2017b. Kelan etuuksien saajat Mikkeliissä 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://raportit.kela.fi/linkki/61628745> [viitattu 15.10.2017].

Kelasto-raportit. 2016. Vammaisetuuden saajat ja keskimääräiset etuudet Mikkeliissä 2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://raportit.kela.fi/linkki/76836861> [viitattu 15.10.2017].

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. E-kirja. Saatavissa: [https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta ja osallisuus tyoseloste 50.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf) [viitattu 18.8.2017].

Kuntoutussäätiö s.a. Liikunta ja osallisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://lato.poutapilvi.fi/p4\\_kuntoutussaatio/tutkimus/hankkeet/hankerekisteri/liikunta ja osallisuus.264.xhtml](http://lato.poutapilvi.fi/p4_kuntoutussaatio/tutkimus/hankkeet/hankerekisteri/liikunta_ja_osallisuus.264.xhtml) [viitattu 17.11.2017].

Kuntoutussäätiö. 2016. Tietoa meistä. WWW-sivu. Päivitetty 16.11.2017. Saatavissa: <https://kuntoutussaatio.fi/tietoa-meista/> [viitattu 17.11.2017].

Larivaara, M. 2016. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. E-kirja. Saatavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75362/Rap ja mui 2 2016 .pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75362/Rap_ja_mui_2_2016_.pdf?sequence=1) [viitattu 10.8.2017].

Liikuntalaki 10.4.2015/2§.

Mikkeli s.a.a. Frisbeegolfradat. WWW-sivu. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/ota-yhteytta/liikuntapaikat/ulkoliikuntapaikat/frisbeegolfkentat> [viitattu 1.12.2017].

Mikkeli. 2017a. Liikunnan ohjaus. WWW-sivu. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/palvelut/liikunta/liikunnan-ohjaus> [viitattu 15.11.2017].

Mikkeli. 2017b. Liikuntapaikat. WWW-sivu. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/ota-yhteytta/liikuntapaikat> [viitattu 10.10.2017].

Mikkeli. 2017c. Liikuntaryhmät 2017-2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/06/Soveltava-liikunta-2017-2018.pdf> [viitattu 5.11.2017].

Mikkeli. 2017d. Tilastot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/tietoja-mikkelista/tilastot> [viitattu 14.11.2017].

Mikkeli s.a.b. Ulkoilualueet ja -reitit sekä retkisatamat. WWW-sivu. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/ota-yhteytta/liikuntapaikat/ulkoliikuntapaikat/ulkoilu-reitit-ja-alueet> [viitattu 1.12.2017].

Mikkelin Judo. 2017. Soveltava judo. WWW-sivu. Saatavissa: <http://www.mikkelinjudo.fi/ryhmat/soveltava-judo/> [viitattu 17.11.2017].

Mikkelin kaupunginvaltuusto. 2017. Strategian hyvinvointiohjelmien ja hyvinvointikertomuksen seuranta 2014-2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/hyvinvointistrategian\\_toteutuminen.pdf](https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/hyvinvointistrategian_toteutuminen.pdf) [viitattu 15.8.2017].

Mikkelin kuntapalvelut. 2017. Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut. WWW-sivu. Saatavissa: [https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/hyvinvointistrategian\\_toteutuminen.pdf](https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/hyvinvointistrategian_toteutuminen.pdf) [viitattu 16.11.2017].

Mikkelin kaupunki. 2016. Mikkelin kaupungin talousarvio 2017. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.12.2016. Saatavissa: [https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/talousarvio\\_2017.pdf](https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2017/01/talousarvio_2017.pdf) [viitattu 10.9.2017].

Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. E-kirja. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL\\_Opas\\_16\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1) [viitattu 18.8.2017].

Palacky University Olomouc. 2010. European Standards in Adapted Physical Activity. Faculty of Physical Culture. E-kirja. Saatavissa: <http://www.eufapa.eu/index.php/home/130-publication-eusapa-european-standards-in-adapted-physical-activities.html> [viitattu 5.11.2017].

Paukku, J & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Osallisuus, palaute, seuranta – Kuntien liikuntatoimien nykykäytännöt. E-kirja. Saatavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75233/OKM4.pdf?sequence=1> [viitattu 10.8.2017].

Poutiainen, M. 2017. Haastattelu Erityisliikunnanohjaaja – Mikkelin kaupunki. 17.8.2017.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2012. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. E-kirja. Saatavissa: [http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo\\_ja\\_osallisuus\\_2012.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf) [viitattu 20.8.2017].

Soveltava Liikunta ry. 2015. Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset 2016 - 2021. E-kirja. Saatavissa: [http://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/ef182d38f7fa94a8f2cd17a209218164/1510921780/application/pdf/1266449/SoveLi%20KeHiSu2015\\_verkko.pdf](http://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/ef182d38f7fa94a8f2cd17a209218164/1510921780/application/pdf/1266449/SoveLi%20KeHiSu2015_verkko.pdf) [viitattu 10.8.2017].

Suomen fysioterapeutit. 2014. Fysioterapia ammattina. WWW-sivu. Päivitetty 2.9.2014. Saatavissa: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapia-ammattina> [viitattu 30.1.2017].

Verellen, J. & Molik, B. 2011. Adapted Physical Activity in Rehabilitation. WWW-artikkeli. Saatavissa: [http://www.eufapa.eu/index.php/resources/documents/doc\\_view/105-joeri-verellen-bartosz-molik.raw?tmpl=component](http://www.eufapa.eu/index.php/resources/documents/doc_view/105-joeri-verellen-bartosz-molik.raw?tmpl=component) [viitattu 5.10.2017].

Väisänen, K. 2017. Haastattelu Hallituksen puheenjohtaja – Estery. 23.8.2017.

Muistio Mikkelin opinnäytetyön aloittamista koskevasta kokouksesta 30.3.2017

Osallistujat: Tuomas Kammonen, Sami Ekmark, Matti Poutiainen, Riitta Samstén ja Mari Ruuth

▪ Tuomas Kammonen ja Sami Ekmark ovat 3. vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyölle on nimetty ohjaaja. Opiskelijat ovat myös tehneet ideapaperin, josta ohjaaja antaa palautetta huhtikuussa. Opiskelijoilla on omat vastualueensa opinnäytetyön osalta. Seuraavaksi tehdään suunnitelman puhtaaksi kirjoittaminen. ▪ Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua joulukuussa 2017. ▪ Kuntoutussäätiö tekee opinnäytetyötä koskevan sopimuksen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kanssa. Kuntoutussäätiön Mari Ruuthille lähetetään sähköpostitse ammattikorkeakoulussa käytössä oleva sopimuspohja. Kuntoutussäätiössä sopimuksen allekirjoittajana toimii yhteyspäällikkö Mika AlaKauhaluoma, joka vastaa hallinnollisella tasolla Liikunta ja osallisuus -hankkeesta. ▪ Opiskelija Heidi Koskinen Satakunnan ammattikorkeakoulusta on parhaillaan viimeistelemässä Liikunta ja osallisuus -hankkeen puitteista teemmäänsä kartoitusta Porin kaupungin järjestämästä soveltavan liikunnasta. ▪ Tuomas Kammosen ja Sami Ekmarkin opinnäytetyön painopiste on kehittämisessä, lisäksi kiinnitetään huomiota yhteistyöhön ja tiedonkulkuun. Miten ohjataan palveluketjussa? ▪ Fysiatrian klinikka on tärkeä yhteistyökumppania informaation jakamisen näkökulmasta. Voimaa vanhuuteen -ohjelma on käynnissä Mikkeliissä. Kotipalvelua pyritään hyödyntämään, tässä lähihoitajaopiskelijat ovat keskeisessä roolissa. Ihmisiä pyritään ohjaamaan tukijärjestön piiriin. Liikuntareseptiä ei hyödynnetä riittävästi Mikkeliissä. Pyörätuolin käyttäjille ja pitkäaikaissairaille löytyy tarjontaa aika hyvin tällä hetkellä. Mikkeli on mukana myös Valtti-hankkeessa. Kokouskeskustelussa mainittiin lisäksi mm. esteetön uimaranta ja laavu sekä esteetön kuntosali (Esedu). ▪ Opinnäytetyön tekijät voisivat tehdä seuraavia asiantuntijahaastatteluita: o Mikkelin liikuntatoimen edustajat: Matti Poutiainen ja Paula Åhman o Esteryn edustaja; Erkki Pettinen on nimetty Esteryn liikuntavastaavaksi o Kansalaisopiston rehtori o Hyvinvointikoordinaattori Arja Väänänen o Tapio



Anttonen (eläkkeellä, ent. ylilääkäri) o Kauko Väisänen, Vammaisneuvosto o Teemu Ripatti ▪ Opinnäytetyö voisi käsitellä seuraavia, kolmea teemaa: 1. Mitkä ovat keskeisimpiä, aktiivisia soveltavan liikunnan yhteistyökumppaneita Mikkelissä tällä hetkellä (esim. Mikkelin seudun sydänyhdistys; Mikkelin Seudun Invalidit; Mikkelin Seudun Selkäyhdistys; Mikkelin Seudun Allergia- ja Astmayhdistys; Mikkelin Seudun Sydänyhdistys; Mikkelin Seudun Hengitysyhdistys; Mikkelin seudun AVH-yhdistys; Etelä-Savon Näkövammaiset)? Miten näiden toimijoiden yhteistyötä voitaisiin entisestään edistää? (Aktiivisten toimijoiden kartoitus ja kehittämisehdotukset) 2. Miten voitaisiin saada tällä hetkellä passiivisia tahoja/toimijoita/ihmisiä mukaan (esim. Mikkelin Seudun Diabetesyhdistys)? Tässä voitaisiin keskittyä elintasosairauksia edustaviin tahoihin. Millaista liikuntatoimintaa toivottaisiin jatkossa (haastattelut)? Elintasosairauksia sairastavat ihmiset eivät välttämättä lähde mukaan paikallisyhdistyksiin. Miten nämä ihmiset voitaisiin tavoittaa? Voisiko se onnistua terveyspuolen kautta? Tässä tarvittaisiin myös liittotason viemistä paikallisyhdistystasolle. (Kehittämisehdotukset passiivisten tahojen/toimijoiden/ihmisten mukaan saamiseksi elintasosairauksien osalta) 3. Millainen on sairaanhoitajan rooli liikunnan edistämisessä? Miten tätä roolia voitaisiin entisestään korostaa/kehittää? (Sairaanhoitajan roolin kuvaaminen ja kehittäminen liikunnan edistämisessä) ▪ Opinnäytetyötä varten kannattaisi kartoittaa myös aikaisemmin tehtyjä opinnäytetöitä.

2

▪ Mari Ruuth lähettää opiskelijoille Liikunta ja osallisuus -hankkeen puitteissa Mikkelistä kerättyjä aineistoja sekä toteutettujen Yhteistyöfoorumien/työpajojen, suunnittelukokousten jne. aineistot. Lisäksi lähetetään lista niistä paikallisyhdistyksistä, jotka ovat osallistuneet hankkeen toteuttamiin tilaisuuksiin. ▪ Mikkelissä on toteutettu kysely Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen sekä Etelä-Savon neuroyhdistyksen jäsenille. Mikkelissä olisi kiinnostusta toteuttaa tämä kysely uudestaan laajemmalle kohderyhmälle. Kyselyä voitaisiin jakaa myös Matti Poutiaisen kautta, toteuttavissa liikuntaryhmissä.

## TEEMAHAASTATTELURUNKO

Toimiala Soveltava liikunta

Teemahaastattelun toteutus 17.8.2017 /23.8.2017

Haastattelija Sami Ekmark & Tuomas Kammonen

Haastattelun kesto 30min

Haastateltava henkilö Matti Poutiainen & Kauko Väisänen

Asema: Matti Poutiainen, erityisliikunnanohjaaja Mikkelin kaupunki. Kauko Väisänen, hallituksen puheenjohtaja, Estery.

Teemat

Teema 1 Kartoitus, Mikkelin alueen soveltavan liikunnan palvelut / käyttäjät

Tilat, resurssit soveltavalle liikunnalle, henkilöstömäärä, käyttäjät, kohderyhmät, vasta-  
taanko tarpeisiin

Teema 2 Kehittämisideoita

Yllämainittujen asioiden kehittäminen ja onko tarvetta kehittää

Teema 3 Osallisuuden lisääminen, kuinka tapahtuu

Kuinka palvelut tavoittavat kohderyhmiä, miten voidaan tavoittaa enemmän kohderyh-  
mään kuuluvia, osallisuus ryhmissä ja passivoituneiden aktivoiminen

